



Asignatura: Educación Física  
Profesor: Roberto Hernández B.

### **INTRUCCIONES EVALUACIÓN SUMATIVA EDUCACIÓN FÍSICA 5º BÁSICOS**

**Objetivo de Aprendizaje priorizado OA 06:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

**Objetivo Específico:** Demostrar a través de un circuito la ejecución de las habilidades de: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

1.-Revisa el siguiente video realizado por el profesor en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=wTX8F7GL8F8>

Observa los tipos de ejercicios que se desarrollan, **de fuerza, resistencia, velocidad.**

2.-Crea tu propio circuito de habilidades

3.-Este circuito debe incorporar las 4 habilidades explicadas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad)

4.-Puedes usar cualquier tipo de material que YA TENGAS EN TU CASA para construir tu circuito

5.-Puedes guiarte por los circuitos ya demostrados en los videos del profesor o también de videos de youtube.

6.-Puedes grabar a través de un video tu circuito o sacarle fotografías dónde se pueda observar el desarrollo de las 4 habilidades.

7.-El video o fotografías deben ser subido al formulario google en el siguiente link: **(aún se está trabajando en él)**

8.-Si desarrollas video, este no debe tener una duración mayor a 3 minutos.

9.-Si desarrollas en fotografías, deben ser al menos 2 fotografías por cada habilidad, es decir en total 8

10.-Ante cualquier duda o inconveniente por favor escribirme a [roberto.hernandez@laprovidenciarecoleta.cl](mailto:roberto.hernandez@laprovidenciarecoleta.cl)

11.-Recuerda siempre registrar tu nombre, apellido y curso.